Gefühle sind keine Krankheit

Warum wir sie brauchen und wie sie uns zufrieden machen

Von Christian Peter Dogs & Nina Poelchau



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Wut, Angst, Trauer – die Liste negativer menschlicher Emotionen ist lang. Immer häufiger sind Emotionen der wahre Grund für Arztbesuche in unserer chronisch gestressten Gesellschaft. Und immer häufiger gehen sowohl wir selbst als auch die Ärzte und Therapeuten falsch mit dieser Diagnose um. Diese Blinks sind ein einfühlsames Plädoyer dafür, dass wir unsere Gefühle nicht bekämpfen oder als Krankheitsursache begreifen sollten. Sie zeigen, warum wir sie annehmen und ihnen Raum geben müssen, um besser mit ihnen umzugehen.

Wer diese Blinks lesen sollte

Jeder, der selbst hin und wieder von seinen Gefühlen überwältigt wird
Alle, die das Zusammenspiel aus Emotionen und Psyche interessiert
Menschen, die selbst psychologische oder psychiatrische Hilfe bekommen oder benötigen

VISIT…

LANZAROTE

Caliente.COM

Wer das Buch geschrieben hat

Dr. med. Christian Peter Dogs ist Facharzt für Psychiatrie und Psychosomatik. Er hat bereits über 30.000 Patienten an diversen Kliniken behandelt. Seit 2017 ist er Leiter der Psychosomatischen Abteilung der Klinik Bühlerhöhe.

Nina Poelchau ist Journalistin. Sie arbeitet seit 2009 als Reporterin für den stern. Außerdem hat sie eine Ausbildung für Paartherapie und personenzentrierte Gesprächstherapie absolviert.

Was drin ist für dich: Gesund bleiben, indem du deinen Gefühlen Raum gibst.

Stoische Ruhe, gleichmütige Gelassenheit, coole Klarheit … solche Eigenschaften stehen in unserer Gesellschaft für ein souveränes, professionelles Auftreten. Nur wer wie ein Fels in der Brandung steht oder immer und überall kühlen Kopf bewahrt, gilt hier im Westen als führungskräftig und gesellschaftsfähig. Aber ist das überhaupt gesund? Sind Gefühle nicht etwas ganz Natürliches?

Die Tatsache, dass Emotionen in der Öffentlichkeit weitestgehend unerwünscht sind, zeigt, wie sehr wir den Umgang mit ihnen verlernt haben. Wer im Beruf, der Bahn oder dem Supermarkt aus der Haut fährt, hat sich offensichtlich nicht unter Kontrolle. Diese Blinks zeigen aber, wie ungesund es ist, seine Emotionen ständig zu verbergen. Und wie heilsam es folglich ist, offen und ehrlich mit ihnen umzugehen.

In diesen Blinks lernst du außerdem,

warum wir bereits im Babybauch Mozart und Bach hören sollten,
warum Tränen so wichtig sind, und
warum es manchmal gut ist, ein Narzisst zu sein.

Wie du mit Gefühlen umgehst, hängt davon ab, wie dein Gehirn verschaltet ist.

Gefühle sind doch eine seltsame Sache. Wir alle verfügen grundlegend über das gleiche Set an Emotionen. Und doch geht jeder ganz unterschiedlich mit ihnen um.

Das hat im Wesentlichen mit der Einzigartigkeit unserer Gehirne zu tun. Gefühle mögen biochemisch nach demselben Prinzip funktionieren. Wie sie sich für einen Menschen anfühlen, hängt aber von der individuellen Beschaffenheit seines Gehirns ab.

Jedes Gehirn ist anders verschaltet. Die wichtigsten Verknüpfungen werden bereits in der Kindheit und Jugend gelegt und anschließend kaum noch verändert. Das gilt auch für das limbische System, das für die Verarbeitung von Gefühlen verantwortlich ist. Die prägenden Erfahrungen eines jungen Menschen führen zur individuellen neuronalen Struktur dieses „emotionalen Gehirns“. Sie entscheiden nahezu unumkehrbar über seine Emotionalität und sein Temperament. Sie bestimmen, ob er eher ängstlich oder optimistisch ist. Ob er sich lieber vorsichtig zurückhält oder kämpferisch vorprescht.

Eine weitere wichtige Rolle spielen die sogenannten Botenstoffe des Gehirns: die Neurotransmitter. Sie beeinflussen, wie wir Informationen aus unserem äußeren Umfeld aufnehmen – und v.a., wie Informationen von einer Hirnzelle zur anderen übertragen werden. Deine Gefühlslage hängt meist maßgeblich von zwei Dingen ab: von der Konzentration bestimmter Neurotransmitter an den Schaltstellen deiner Hirnzellen und der Empfindlichkeit der entsprechenden Rezeptoren.

Wer schon im Mutterleib viel Stress miterlebt, bildet mehr Rezeptoren für Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol. Daher reagiert er später als Erwachsener empfindlicher auf Stress als jemand, der im Babybauch mit Mozart oder Bach beschallt wurde. Wenn es zu wenig Botenstoffe oder zu viele Rezeptoren gibt, werden die Informationen wie beim „Stille-Post"-Spiel verzerrt oder fehlerhaft übertragen. So können dann je nach Angstauslöser aus knuffigen Kläffern böse Bestien werden, oder aus plätschernden Wellen eine bedrohliche Brandung. Und alles nur, weil die Botenstoffe die Botschaft nicht mehr klar und verständlich übermittelt bekommen.

Deine mentalen Schaltkreise und Botenstoffe spielen also eine große Rolle dabei, wie du deine eigenen Gefühle wahrnimmst. Doch das ist noch längst nicht alles: Auch die Welt um dich herum hat ihre Finger im Spiel.

Viele Menschen machen sich mit völlig überzogenen Selbstansprüchen unglücklich.

Es ist aber auch verdammt schwer, heutzutage glücklich zu sein. Wir wollen die nächste Stufe der Karriereleiter erklimmen, endlich wieder zur Bikinifigur von vor drei Jahren zurück, überhaupt regelmäßig Sport treiben und möglichst alle Kontakte unseres großen Freundeskreises pflegen. Alles muss möglichst immer perfekt sein.

Wer so viel Glück sucht, findet meist Unzufriedenheit und Stress. Dogs hat in seiner Tätigkeit als Therapeut mit über 30.000 Patienten gesprochen und die Erfahrung gemacht: Die meisten Menschen mit depressiven Störungen oder Verstimmungen hatten sich zuvor selbst mit hohen Erwartungen unter Druck gesetzt. Sie verurteilten sich mit ihren eigenen überzogenen Ansprüchen quasi selbst zum Scheitern – und zur Unzufriedenheit.

Wer sich mit Blick auf extreme Ambitionen selbst nicht „gut genug" findet, entwertet oft auch seine bisherigen Erfolge. Er konzentriert sich stärker auf alles, was er nicht geschafft oder erreicht hat. Dieser negative Gedankenkreis führt zu einer erhöhten Produktion von Stresshormonen wie Cortisol und Adrenalin. Und dazu, dass er sich noch unwohler fühlt.

Dazu kommt, dass viele Menschen nicht gelernt haben, mit negativen Gefühlen wie Angst, Wut oder Verzweiflung umzugehen. Gerade im bierernsten Deutschland gehört es quasi zum guten Ton, sich im Griff zu haben und nichts anmerken zu lassen. Wo alles immer funktioniert, sind negative Gefühle wie unerwünschte Schwachstellen. Defizitäre Defekte, die man besser versteckt und innerlich bekämpft.

Wir bringen schon unseren Kindern bei, dass im echten Leben nur Leistung zählt. Gute Noten, gute Berufschancen und gutes Geld sind die einzig wahren Gradmesser für Erfolg. Da ist wenig Platz für Gefühle und Introspektive. Wer das ein Leben lang verinnerlicht und nie anders lernt, nimmt seine Emotionen im Extremfall irgendwann nicht einmal mehr wahr.

Manche Menschen lassen ihren Gefühlen nicht einmal im Privatleben freien Lauf. Ehrgeizige Menschen neigen dazu, sich ähnlich ambitionierte Partner zu suchen. Da spielen sich die Partner dann gegenseitig Stärke vor, statt sich nach einer ohnehin stressigen Woche fallenzulassen. Doch all die hohen Ansprüche und unterdrückten Gefühle sind eine ungute, ungesunde Mischung.

Das Unterdrücken von Gefühlen verursacht körperliche und seelische Krankheiten.

Wer immer funktionieren und leisten möchte, würde unangenehme Gefühle sicher am liebsten outsourcen. Einfach weg damit. Keine lähmenden Aussetzer und Schwächephasen mehr. So einfach ist das aber nicht.

Es nützt nichts, Gefühle gewaltsam zu unterdrücken. Irgendwann bahnen sie sich ihren Weg zurück an die Oberfläche. Und wenn man sie nicht nach außen durchlässt, verursachen sie wie eingesperrte Querschläger physische und psychosomatische Leiden. Das Problem wandert vom Kopf in den Körper.

So erging es z.B. einem Patienten, den Dogs als Therapeut betreute. Der 18-Jährige litt unter spontanen Stimmritzenkrämpfen. Das ist ein eigentlich wirkungsvoller Schutzmechanismus des Körpers, bei dem sich die Stimmritze des Kehlkopfs verkrampft, um das Eintreten von Flüssigkeiten in die Luftröhre zu verhindern. Bei ihm traten die Krämpfe aber spontan auf, sodass er zu ersticken drohte. Kein Arzt wusste ihm zu helfen.

Dogs nahm ihn in Therapie und fand in den Gesprächen heraus, dass sein Vater ihn und seine Mutter erst kürzlich wegen einer Affäre verlassen hatte. Der Junge war verletzt und enttäuscht, ließ sich aber nichts anmerken. Er schluckte seine angestaute Wut herunter. Dogs entschied sich für die unkonventionelle Methode der provokativen Therapie. Er wollte den überfälligen Gefühlsausbruch verbal provozieren. Der junge Mann hielt wochenlang stand, bis ihm der Kragen platzte. Dann ließ er alles raus. Schmiss mit dem Mobiliar des Sprechzimmers um sich. Und bekam nie wieder einen Stimmritzenkrampf.

Wenn die unterdrückten Gefühle nicht in den Körper durchbrechen, richten sie früher oder später seelische Schäden an. Depressive Menschen z.B. fühlen sich zwar überfordert, wollen sich aber nicht die zugrundeliegenden Gefühle wie Trauer und Verzweiflung eingestehen. Ohne emotionales Ventil steigt der emotionale Stress, bis irgendwann im wahrsten Sinne die Sicherung rausfliegt. Der Hippocampus kappt die Verbindung zum limbischen System, wo die Gefühle verarbeitet werden. Das führt dann zu der berühmten Taubheit, bei der viele Depressive nicht einmal mehr weinen können.

Es gilt daher tatsächlich als Zeichen der Besserung, wenn depressive Patienten wieder Tränen zulassen können. Das zeigt, dass sie Stück für Stück den Zugang zu ihren Gefühlen zurückgewinnen.

Trauer und Angst sind ganz normale Gefühle.

Wann hast du dich das letzte Mal so richtig schön traurig gefühlt? So richtig hundeelend, mit dicken Krokodilstränen, Schluchzen und rotziger Nase? Weißt du noch, dass du dich danach gleich viel besser gefühlt hast?

Trauer und Verzweiflung sind große Gefühle. Sie brauchen Raum, damit wir sie verarbeiten können. Das ist ein ganz natürlicher Vorgang. Wir gestehen uns heute nur viel zu selten ein, dass uns etwas betrübt. Wir denken, dass wir unsere Trauer schnell wegstecken und klarkommen müssen.

Tatsächlich gibt uns die Gesellschaft immer weniger Zeit zur Trauerbewältigung. Früher wurde Menschen z.B. nach dem Verlust eines Angehörigen ein offizielles „Trauerjahr“ zugestanden. Doch nicht nur, dass es überhaupt zeitliche Begrenzungen für Gefühle gibt, sie werden auch immer kürzer. In den USA erklärt dich die aktuelle Klassifikation für psychiatrische Krankheiten bereits dann als „schwer depressiv“, wenn du nach einem schweren Trauerfall länger als zwei Wochen trauerst. Dabei ist Trauer keine Krankheit, sondern ein ganz natürliches, gesundes Gefühl.

Trauer muss nicht per se schlecht sein. Wer das Gefühl voll und ganz auslebt, ist voll und ganz bei sich. Fühlt sich zwar elend, aber lebendig. Spürt sich als Mensch, während die Trau er die Seele reinigt.

Ähnliches gilt für die Angst. Auch Angst hat eine grundlegend nützliche Funktion. Immerhin hat uns die Natur aus gutem Grund mit diesem Instinkt ausgestattet. Angst ließ uns früher vor Angreifern davonrennen und hält uns noch heute davon ab, Tiger zu streicheln oder planlos die Chefin vollzuquatschen. Im Grunde ist sie doch ein relativ treffsicheres Bauchgefühl. Wenn dir z.B. vor einer wichtigen öffentlichen Rede die Pumpe geht, dann aus gutem Grund. Du könntest dich wirklich blamieren, wenn du dich nicht angemessen vorbereitest.

Am besten nimmst du deine Angst einfach erstmal an. Nach dem Motto: „Ah hallo! Da bist du ja wieder.“ Im Grunde war ja mit ihr zu rechnen. Sie meldet sich im Normalfall dann, wenn wirklich etwas auf dem Spiel steht. Wenn du ihr das zugestehst, kannst du sie an die Hand nehmen und trotzdem tun, was du tun willst.

Auch Wut und narzisstische Tendenzen sollten nicht unterdrückt werden.

Wut hat keinen guten Ruf. Niemand mag wütende Menschen. Wütende Kinder gelten als verhaltensauffällig. Wäre es nicht am besten, wir schaffen sie komplett ab? Nein. Denn auch Wut ist ein natürliches Gefühl wie jedes andere auch. Sie hilft uns, Eindrücke und Erlebnisse zu verarbeiten. Sie zu verleugnen, macht meist alles nur noch schlimmer.

Trotzdem machen die meisten Menschen genau das. Sie tun mit zusammengekniffenen Zähnen so, als sei alles in Ordnung. Dabei kocht und brodelt es unter der Oberfläche. Manche drängen ihre Verletzungen so systematisch zurück, dass sie sich irgendwann selbst nicht mehr an den wahren Ursprung erinnern. Wenn man sie nach dem Grund für ihre Wut fragt, haben sie keine Antwort.

Genau diese Dynamik lässt sich beim stereotypen Streitverhalten von Paaren beobachten. Ein Partner fühlt sich verletzt, spricht den Grund aber nicht an, sondern zieht sich in teils tagelanges, patziges Schweigen zurück. Die Stimmung ist angespannt und die gekränkte Antwort auf das irritierte Nachfragen des Anderen lautet: „Ach nichts …" Weil man sich wirklich nicht mehr erinnert.

Im Grunde ist es doch logisch: Wut hat Wucht. Sie erzeugt emotionalen Druck, der irgendwohin muss. Andernfalls gibt es entweder eine Explosion oder eine Implosion. Entweder du triffst mit einem willkürlichen Wutausbruch die Falschen oder dir schmoren innerlich die Kabel durch, bis du depressiv bist und gar nichts mehr fühlst. Am besten fasst du deinen Unmut also so früh wie möglich in Worte.

Ähnlich unbeliebt wie Wut ist Narzissmus. Dabei verbirgt sich hinter dem überzogenen Selbstbezug ein ganz menschliches Bedürfnis nach Anerkennung. Wir alle brauchen die Anerkennung unserer Mitmenschen. Sie hilft uns, uns selbst zu akzeptieren.

Das kann der Antrieb für ganz außergewöhnliche Leistungen sein, denn narzisstisch geprägte Menschen legen sich für das Lob ihrer Umwelt mächtig ins Zeug. Wenn sie dabei nicht andere Menschen benutzen oder verletzten, hat das mitunter wertvolle Wirkung. Wer sich die Wertschätzung der Welt durch besonderes Engagement oder große Selbstaufgabe erarbeitet, ist also ein gutartiger Narzisst!

Wir halten fest: Nicht jedes Gefühl muss wegbehandelt werden. Nur warum machen uns Therapeuten dann so oft das Gegenteil weis?

Psychotherapeuten reden Menschen oft krank, um sie mit zweifelhaften Methoden zu bearbeiten.

Immer wieder heißt es, die Zahl psychischer Erkrankungen nehme unaufhörlich zu. Die Frage ist nur: Werden wirklich immer mehr Menschen psychisch krank, oder wird das Label „psychisch krank" nur einfach viel schneller und leichtfertiger verwendet?

Tatsächlich scheint Letzteres der Fall. Je mehr die Medizin und die Psychologie über geistige und seelische Störungen wissen, desto schneller scheint jemand als krank zu gelten. Alles, was man früher einfach als Persönlichkeitsmerkmal gesehen hätte, hat inzwischen ein entsprechendes Krankheitsbild verpasst bekommen. Schüchterne haben heute eine Sozialphobie. Ängstliche Menschen eine generalisierte Angststörung.

Nicht, dass die Behandlung psychischer Probleme nicht grundlegend gut wäre. Die Frage ist nur, was genau man wie behandelt. Einerseits belegen immer mehr Studien den Erfolg von Psychotherapien. Anderseits wird dabei überhaupt nicht berücksichtigt, dass die Menschen vielleicht von ganz allein gesund geworden sind. Bei den meisten Depressionserkrankungen kommt es nach ein paar Monaten von ganz allein zur sogenannten Spontanremission – einer Heilung ohne äußeres Zutun. Ohne entsprechende Unterscheidung werden diese Fälle automatisch als Therapieerfolg gewertet.

Oft werden auch die Lebensumstände vieler Patienten unterschätzt oder außer Acht gelassen. Wenn nicht die Krankheitssymptome das Problem sind, sondern eine bestimmte Lebenslage, kann eine Therapie die Situation sogar verschlimmern. Wer eine psychisch kranke Person für einen Klinikaufenthalt nach dem anderen aus seinem Arbeitsleben und sozialen Umfeld nimmt, macht sie unselbständig. Das kann einer wirklichen Heilung im Wege stehen.

Dogs erinnert sich an eine Patientin, die nach den jahrelangen Misshandlungen ihres Ehemanns völlig aus der Bahn geraten war. Ihre bisherigen Ärzte hatten ihr lauter Medikamente und eine Elektrokrampftherapie verschrieben. So konnte sie nicht mehr der Arbeit nachgehen, die ihr Struktur und Halt hätte geben können.

Dogs konzentrierte sich nicht auf ihre Krankheit, sondern auf ihre Lebensumstände. Bald konnte sie wieder in Teilzeit arbeiten und Stück für Stück ins Leben zurückfinden. Später half er ihr sogar, eine Bekanntschaftsanzeige zu schalten.

Es gibt also durchaus Therapien, die nachhaltig wirksam sind. Was macht den Unterschied? Worauf kommt es an?

Für eine erfolgreiche Behandlung braucht es den richtigen Therapeuten und die richtige Methode.

Bei aller Kritik: Manchmal schaffen es Menschen tatsächlich nicht aus eigener Kraft aus einem psychisch belastenden Zustand heraus. Dann kann eine Psychotherapie wirklich Wunder wirken.

Einer der wichtigsten und häufig unterschätzten Erfolgsfaktoren ist das Verhältnis zwischen Patient und Therapeut. Studien des Psychotherapieforschers Klaus Grawe zeigen, dass die Beziehung unabhängig von der Therapieform signifikanten Einfluss auf den Erfolg der Behandlung hat. Im Grunde ist das ganz logisch: Wenn du dich bei einer Person sicher und gut aufgehoben fühlst, schüttet dein Gehirn Oxytocin aus. Das Wohlfühlhormon macht dich automatisch aufnahmefähiger und lernbereiter.

Wie wohl du dich mit einem Therapeuten fühlst, hängt wiederum maßgeblich von dessen emotionaler und sozialer Kompetenz ab. Davon, ob er einfühlsam ist und echtes Interesse an dir zeigt. Diese Eigenschaften kann man kaum trainieren. Auch die beste Psychotherapeutenausbildung und zahlreiche Zusatzqualifikationen machen einen Menschen nicht automatisch feinfühlig und vertrauenswürdig. Wenn die Chemie zwischen

Patient und Therapeut nicht stimmt, sind auch die ausgebufftesten Methoden zwecklos. Dann kannst du nur noch den Therapeuten wechseln.

Natürlich spielt die Wahl der Therapieform trotzdem eine wichtige Rolle. Die Psychoanalyse nach Sigmund Freud z.B. galt zwar ein gutes Jahrhundert lang als Allzweckwaffe der Psychotherapie, heute sollte man sie aber nur noch in ganz bestimmten Fällen einsetzen. Eine Analyse zieht sich oft über Jahre hin und bringt selten nachhaltigen Behandlungserfolg. Neurologen wissen, dass das ständige Stochern in der Vergangenheit eher noch zur Auffrischung und Verfestigung negativer Verschaltungen im Gehirn führt. So mancher Patient ist hinterher lebensunfähiger als vorher.

Die Verhaltenstherapie gilt da als wesentlich erfolgversprechender. Sie setzt an den Problemen des Hier und Jetzt an, statt eine Vergangenheit aufzuwühlen, die man ohnehin nicht ändern kann. Sie basiert auf der Erkenntnis, dass man ungünstige Verhaltensmuster durch gezielte Gegenkonditionierung durchbrechen und mit neuen, gesunden Mustern überschreiben kann.

Noch besser wäre es natürlich, wenn man überhaupt keinen Therapeuten braucht. Wie du entsprechend vorsorgen kannst, erfährst du im nächsten und letzten Blink.

Eine gute Beziehung und generelle Entschleunigung sind die beste Prophylaxe für dein Seelenheil.

Niemand ist davor gefeit, psychisch zu erkranken. Das Einzige, was du tun kannst, ist so gut wie möglich auf dein Seelenheil Acht zu geben. Eine der besten Voraussetzungen für psychische Gesundheit ist eine gute, funktionierende Partnerschaft.

Oft liegt der eigentliche Grund für eine psychische Erkrankung in einer belastenden Beziehung. Ergo ist eine gesunde Beziehung eine tolle Vorsorge. Wie aber hältst du deine Beziehung gesund? Eine der schwierigsten Phasen für eine Partnerschaft ist die Zeit nach der ersten Verliebtheit. Mit dem anfänglichen Hormonrausch lässt oft auch die Beziehungspflege nach. Viele Menschen sind plötzlich weniger am Partner interessiert und um seine Bedürfnisse bemüht. Obwohl sie sich nach Nähe sehnen.

Die schwächelnde Anziehung ist auch körperlich spürbar. Die Zärtlichkeiten werden weniger, die Sexualität lässt nach. Viele Paare schlafen seltener miteinander, sprechen nicht über ihre sexuellen Bedürfnisse und richten sich in der Gewohnheit ein. Dabei sehnen sich beide weiter nach der Intimität, die so wichtig für das psychische Wohlbefinden ist. Hier ist eine erneute, bewusste Annäherung die beste Prophylaxe. Sprecht miteinander, nehmt euch Zeit. Stellt einander Fragen und probiert neue Dinge aus. Egal ob im Bett oder außerhalb des Schlafzimmers: Es gibt noch so viel, das ihr zusammen und aneinander entdecken könnt!

Eine weitere wirkungsvolle Methode ist die Entschleunigung. Das Leben, die Arbeit – alles dreht sich immer schneller und führt immer mehr Menschen an ihre Belastungsgrenze. Statt nach einem hektischen Tag abzuschalten und aufzutanken, machen viele von uns direkt zu

Hause weiter. Wir fuhrwerken am Handy, schreiben Mails und surfen im Netz. Du kannst die Welt mit ihrer grellen Reizüberflutung nicht ändern, wohl aber deinen eigenen Lebensstil.

Wir müssen wieder lernen, einfach mal nichts zu tun. Beim Bahnfahren aus dem Fenster gucken und die Gedanken verlieren, ein Buch lesen oder mehrere Lieder am Stück hören. Dein Gehirn ist rund um die Uhr aktiv. Gönn ihm die eine oder andere Verschnaufpause. Dogs stellt seinen stressgeplagten Patienten eine Frage, auf die nur die wenigsten eine Antwort wissen: Wann haben Sie das letzte Mal ganz bewusst dem Gesang der Vögel gelauscht?

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieses Buches ist:

Unsere Gesellschaft stellt Leistung und Funktionalität über Sensibilität und Empfindsamkeit. Für Gefühle ist da oft kein Platz, dabei sind sie ein ganz natürlicher und wahnsinnig wichtiger Teil von uns. Alle Emotionen, auch die weniger angenehmen, erfüllen eine Funktion. Die Zeit ist reif für einen anderen, bewussteren Umgang mit unseren Gefühlen. Wir müssen wieder lernen, uns selbst um unsere psychische Gesundheit zu kümmern.

Was du konkret umsetzen kannst:

Mach mal halblang.

Probiere, immer mal wieder einen Gang runterzuschalten und sowohl dich selbst als auch die Welt um dich herum bewusster wahrzunehmen. Du kannst dich z.B. beim „meditativen Gehen" an die Langsamkeit gewöhnen. Nimm dir testweise einfach mal eine Stunde Zeit, um 200m zurückzulegen. Wer sonst im Eilschritt durch die Straßen hastet, wird das als große Herausforderung empfinden.

Hör auf dein Bauchgefühl.

Wir haben es gesehen: Wenn die Chemie zwischen dir und deinem Therapeuten nicht stimmt, hilft selbst die beste Behandlung nichts. Vereinbare daher erstmal nur Probestunden mit potenziellen Therapeuten und lausche in dich hinein. Wenn dein Bauchgefühl Nein sagt, dann wechsle den Therapeuten.

Buch im Amazon Shop